



# Refugium-Rundschau

Herbst 2007 / Ausgabe Nr. 8

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b>	3
<b>Rückschau:</b>	
• Besuch im Zentrum Paul Klee	4
• Begleitetes Malen bei Marianne Reiner	5 / 6
<b>Forum:</b>	
• Vaters Pullover	7 / 11
<b>Aktuelles:</b>	
• Mein Jahr in der Selbsthilfegruppe	12 /
13	
• World Suicide Prevention Day	14 / 21
<b>Herausgepickt:</b>	
• Gedicht / Weihnachtsgeschichte	22 / 23
<b>Lichtblick:</b>	
• Schmunzelecke	24
<b>Vorschau:</b>	
• Vereinsaktivitäten	25
<b>Aktuelle Refugium-Angebote:</b>	
• Selbsthilfegruppen / Monatsrunde	26
<b>Vorstand / Impressum</b>	27

Liebe Leserinnen und Leser

Wie schon im Jahr 2006 hat der Verein Refugium auch dieses Jahr **den „World Suicide Prevention Day“ vom 10. September** zum Anlass genommen, die Öffentlichkeit auf das Tabuthema Suizid und seine Folgen für die Hinterbliebenen aufmerksam zu machen. In Basel wurde anlässlich einer Gedenkfeier in der offenen Kirche Elisabethen der durchschnittlich 1'400 Menschen gedacht, die in unserem Land jährlich durch Suizid aus dem Leben scheiden. Um an die Menschen zu erinnern, die hinter dieser hohen Zahl stehen, wurden auf dem Bahnhofplatz in Luzern 1'400 Grabkerzen entzündet und mittels Plakaten auf diesen Gedenktag aufmerksam gemacht. Texte und Bilder zu unseren Veranstaltungen finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, selbstverständlich in dieser Rundschau.

„Auf wen treffe ich hier? Wie funktioniert eine solche Gruppe? Verkrafte ich die zusätzlichen Geschichten der anderen Teilnehmer?“ Diese und andere Fragen stellen sich viele Hinterbliebene nach Suizid, bevor sie den Schritt in die Refugium-Selbsthilfegruppe wagen. Welche Antworten **Jacqueline Eggenschwiler** auf diese Fragen gefunden und **wie sie ihr SHG-Jahr erlebt hat**, erzählt sie uns in dieser Ausgabe.

Einst war es ein heller Stern, der in dunkler Nacht über dem Stall von Bethlehem strahlte und den Hirten den Weg zum Jesuskind zeigte. Möge auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, immer wieder ein heller Stern die Dunkelheit erhellen und Ihnen wie im Gedicht auf Seite 22 beschrieben, den Weg zu jenem hellen Abend leuchten, auf den keine Nacht mehr folgt.

Ganz herzlich

Anita bättig

### Besuch im Zentrum Paul Klee vom 2. Juni 2007

Weil wir uns gegenseitig am Telefon schon vorgestellt und dabei unser „Äusseres“ beschrieben hatten, trafen wir uns bereits an der Bushaltestelle am Bahnhof: Silvia und ich. Am Abend vorher hatte ich mich spontan entschlossen, erstmals als Betroffene und Mitglied des



Refugiums an einem gemeinsamen Anlass teilzunehmen. Ausserdem wollte ich schon lange wieder einmal die Bundeshauptstadt sehen und das „Paul Klee“ Museum war schon so eine Reise wert. Jedenfalls waren wir dann zu dritt, die wir uns von den Farben, Formen, Pinselstrichen, Kompositionen der Bilder und natürlich von der sagenhaften Architektur des Gebäudes verzaubern liessen. Auch die kulinarische Seite kam nicht zu kurz. Das Essen und das Trinken im „Museumsbeizli“ waren hervorragend, besonders der

„Prosecco“ im Voraus war ein Genuss! So kam es, dass ich durch den tragischen Umstand, dass mein Mann zwei Jahre vorher Suizid begangen hatte, dazu, verständnis- und liebevolle Menschen kennen zu lernen, die das gleiche Schicksal teilten und die mit mir wahrhaft mitfühlen konnten. Es ergab sich ein tiefgründiges Gespräch, das ich auch von der Selbsthilfegruppe in Basel kenne. Beim Bummeln unter den Arkaden in Bern, war es mir so richtig wohl und ich spürte in mir Zuversicht und Hoffnung. Ganz herzlich möchte ich mich bei Silvia für den gelungenen Ausflug bedanken.

*Beatrice Bulacher*

### Begleitetes Malen

Ein wunderschön sonniger, goldener Herbsttag war es, an dem wir am vergangenen 20. Oktober mit dem Zug einem neuen Refugium-Abenteuer entgegenfuhren: nämlich dem begleiteten Malen bei Marianne Reiner in Basel.

Bei Marianne angekommen, stärkten Silvia, Madeleine, Walter, Olivier, Monika und ich uns erst einmal mit Kaffee, Tee und feinen Guezlis, bevor es dann Richtung Malatelier im obersten Stock des Hauses ging. Nun hiess es Schürzen anziehen, Ärmel nach hinten krepeln, sich ein Plätzchen zum Malen suchen und voll hineintauchen in die viel- fältige Farb- und Malwelt.

Wer schon einmal mit seinen Händen gemalt hat weiss es: Malen mit den eigenen 10 Fingern ist ein lustvolles Vergnü- gen. Die einzige Proble- matik beim Ausdrucks- malen besteht darin, den Kopf auszuschalten und die Finger malen zu lassen, was die eigene Seele ausdrücken will. Nicht nur einfach, aber sehr befreiend!

Wir genossen die Vielfalt der Farben und konnten zum Schluss beim Rundgang durchs Atelier nur staunen, welch farbige Bilderwelt wir da alle gezaubert hatten.





Ebenso genussreich ging der Tag dann weiter, indem wir unsere hungrigen Mägen mit der sehr feinen Kürbissuppe, die Marianne für uns gekocht hatte, füllten und unser Zusammensein genossen. Am Nachmittag hiess es dann Programm nach eigener Wahl.

So besuchten die einen das nahe gelegene Tinguely Museum, während die anderen das sonnige Wetter mit einem Spaziergang dem Rhein entlang genossen. Herzlichen Dank, liebe Marianne, für diesen tollen Tag!



## Vaters Pullover

Von Mary Pleshette Willis

Kurz nachdem mein Vater gestorben war, standen meine Mutter und ich vor seinem Schrank. Er roch noch immer nach ihm. Wir stopften seine Sachen in grosse, schwarze Abfallsäcke. So, wie er sich durch seinen Freitod aus unserem Leben entfernt hatte, entfernten wir nun die restlichen Spuren der Erinnerung an ihn. Doch bevor die Kleider abgeholt wurden, fischte ich seinen kamelhaarfarbenen Lieblingspullover aus Kaschmir heraus und nahm ihn mit.

Es sollte zwölf Jahre dauern, bis ich bereit war, den Pullover zu tragen, und seine Wärme mich tröstete. Es wäre mir nie gelungen, wenn ich nicht an einem Programm für Angehörige von Suizidenten an der Universitätsklinik von Pittsburgh im US-Bundesstaat Pennsylvania teilgenommen hätte. Acht Wochen lang pendelte ich von New York nach Pittsburgh und gesellte mich zu einer Gruppe fremder Menschen, mit denen mich nur eins verband: Suizid.

Ursprünglich wollte ich für einen Artikel über mögliche genetische Anlagen bei Familien, in denen Suizide aufgetreten waren, recherchieren. Aber als sich jemand aus der Gruppe einmal nach meinen Motiven und den ungewöhnlich vielen Notizen erkundigte, legte ich Block und Stift beiseite und fing an, auch meine eigene Geschichte zu erzählen. Erst da wurde mir klar, dass meine Familie den Tod unseres Vaters gründlich verdrängt hatte. Zwölf Jahre lang redete ich mir ein, der Suizid meines Vaters sei seine „Entscheidung“ gewesen, und er habe mit 86 Jahren wohl das „Recht“ gehabt, sein Leben zu beenden. Nach seinem ersten Suizidversuch zwei Jahre zuvor verlangte meine Mutter, dass meine Geschwister und ich keiner Menschenseele,

nicht einmal unseren Kindern, etwas davon erzählten. Sein angeblicher Schlaganfall hatte jedoch weder Lähmungen noch eine undeutliche Aussprache oder eine andere sichtbare Behinderung hinterlassen. Auch die Menschen in unserer Umgebung verdrängten die Wahrheit. Selbst die Ärzte taten das oder wechselten das Thema, sobald ich sagte: „Er hat Suizid begangen“

Obwohl ich später das Thema Suizid in einem Roman verarbeitet habe, fühlte ich mich selten unbefangen, wenn ich über den Tod meines Vaters sprach. Ich spürte, dass den Zuhörern nicht wohl dabei war.

Ende der achtziger Jahre wurde an der Universität Pittsburgh ein achtwöchiges Programm ins Leben gerufen, um über die Ursachen von Suizid, die negativen Reaktionen, die er auslöst, aufzuklären und Vorwürfe abzubauen.

So lernten wir, dass sich das Gehirn von Suizidenten von dem anderer Leute unterscheidet. Viele Menschen, die - wie mein Vater - einen ersten Suizidversuch begangen haben, werden es wahrscheinlich ein zweites Mal tun und ihr Ziel erreichen. Von den jährlich mehr als 30'000 Suizidenten in den USA sind die meisten männlich und weiss - eine Zusammensetzung, die sich in unserer Gruppe widerspiegelte.

Ich kam mir ein wenig vor wie am ersten Schultag, als ich mit den anderen in einen Konferenzraum der Klinik ging, meinen Namen auf ein Schildchen schrieb und es mir an die Bluse steckte. Unser Betreuer forderte uns auf, im Kreis Platz zu nehmen. Nachdem wir das Programm besprochen hatten, bat er jeden von uns, den Namen des Verstorbenen, das Verwandtschaftsverhältnis zu ihm und seinen Todestag zu nennen.

Manche weinten, als sie den Namen ihres Sohnes oder ihrer Toch-

ter, ihres Mannes oder Vaters aussprachen. Als ich an der Reihe war, wurde ich plötzlich von meinen Gefühlen überrollt. In zwölf Jahren hatte ich keine Träne vergossen, aber als ich nun den Namen meines Vaters aussprach, schnürte sich meine Kehle zusammen, und Tränen stiegen mir in die Augen.

Wenn ein geliebter Mensch an einem Herzinfarkt oder an Krebs stirbt, verbindet sich die Erinnerung an ihn nicht mit seinem Tod, sondern mit seinem Leben. Bei Suizidenten ist das anders. Man überlegt immer wieder, wie er sich getötet hat, warum und was man hätte tun können, um es zu verhindern. Man schreibt die Geschichte ständig um bei dem Versuch, für alles eine Antwort zu finden, oder man verdrängt die Fragen und kann keine Trauerarbeit leisten. Dabei gerät das eigene Leben ins Stocken.

Das wurde mir bewusst, als ein Mann aus unserer Gruppe von seinem Vater erzählte. Er beschrieb ihn als einen Menschen, der sensibel und grausam, grosszügig, ichbezogen und unfähig war, Unrecht zu vergeben, aber erfüllt von Sehnsucht nach Liebe. Er sprach über das Verhältnis seines Vaters zu seiner Mutter und wie seine Launen die Stimmung der ganzen Familie beherrschten. Ich erkannte dabei meinen eigenen Vater wieder. Es spielte keine Rolle, dass meiner Gynäkologe und Geburtshelfer war und seiner einfacher Arbeiter, denn Suizid hat nichts mit sozialer Schicht oder Beruf zu tun. Beide Väter litten unter ähnlichen Depressionen, die sie überwältigten, als sie sich zur Ruhe gesetzt hatten. Beide wurden in dieser schwierigen Lebensphase nicht ausreichend behandelt.

*Aber warum gerade diese beiden?* fragte ich mich. Viele Menschen werden pensioniert, ohne deshalb ihrem Leben ein Ende zu setzen. Viele leiden unter Depressionen und bringen sich nicht um.

Bei Suizidenten, so erfuhren wir, treffen verschiedene Faktoren -

biologische, physiologische, psychologische und genetische - in einem kritischen Moment zusammen und stossen sie in den Abgrund.

„Das Gehirn ist ein Organ wie jedes andere - Herz, Leber, Nieren, - dessen primäre Funktion darin besteht, uns am Leben zu erhalten“, erklärte unser Betreuer. „Wenn ich in Gedanken vom Trottoir auf die Strasse trete und plötzlich einen Lastwagen auf mich zukommen sehe, sagt mir mein Gehirn: *Geh einen Schritt zurück!* Bei einem Suizidenten ist dieser Mechanismus gestört. Es ist, als sei da eine Mauer. Irgendwann überwindet er sie, egal, was kommt.“

Plötzlich hatte ich das letzte Lebensjahr meines Vaters vor Augen, seinen versonnenen Blick, als ob er etwas sehen würde, das anderen verborgen blieb. War es diese unsichtbare Mauer?

Die schmerzhafteste Wahrheit ist, dass wir den Suizid nie ganz verstehen werden. Es lässt sich beispielsweise wissenschaftlich beweisen, dass ein bestimmter Teil des vorderen Hirnlappens bei Suizidenten geschädigt ist. Und bis heute existiert nur eine Behandlungsmethode: Medikamente in Verbindung mit Psychotherapie, die leider vielen Menschen vorenthalten wird. Das kam immer wieder zur Sprache, wenn wir in unserer Gruppe Geschichten über Angehörige hörten, die nicht richtig betreut worden waren oder falsche Medikamente erhalten hatten. Für die meisten von uns war die Erkenntnis, dass Suizid eine Krankheit, eine Art „Gehirnanfall“ ist, eine Erleichterung.

Am Abend, an dem ich über meinen Vater sprach, tröstete mich der Gedanke, dass ich sein Foto bei mir trug. Ich erinnere mich, wie ich den Weg zur Klinik hinaufging und mit den Fingern den Bilderrahmen umschloss. Es war, als hielte er meine Hand. Zum ersten Mal seit zwölf Jahren hatte ich wieder ein gutes Gefühl, als ich an ihn dachte.

Nicht nur mir erging es so. In der letzten Sitzung waren wir alle gelöst, weinten kaum noch und konnten sogar lachen. Die von Kummer gezeichnete Ellen\* sah wieder richtig hübsch aus. Die stille Anna\* hatte ihren Schwiegervater, der nicht über den Suizid seines Sohnes sprechen wollte, zur Rede gestellt. Alicia\*, deren manisch-depressiver Sohn sich nach jahrelangem Kampf das Leben genommen hatte, sprach das aus, was sich in uns verändert hatte. Sie erzählte, dass ihr Sohn Blumen geliebt hatte, besonders Rosen. „In dem Jahr als er starb, blühten die Rosen bis spät in den Herbst“, sagte sie. „Und eine Woche vor Weihnachten blühten sie noch einmal - grösser und schöner. Da wusste ich, mein Junge war zurückgekehrt, um mir zu sagen, dass er endlich seinen Frieden gefunden hatte.“

Ich glaube nicht, dass irgend jemand völlig über einen Suizid hinwegkommt, doch meine Einstellung zum Tod meines Vaters hat sich geändert. Ich gebe ihm nicht mehr die Schuld an seinem Suizid, und die Erinnerung an ihn fühlt sich an wie sein alter Lieblingspullover – wie eine wärmende Umarmung.

\* Die Namen wurden geändert.

Artikel aus der Monatszeitschrift „Das Beste“, erschienen im November 2006

Mit dem besten Dank an die Redaktion „Das Beste“, Räfelstrasse 11, 8045 Zürich, für das uns unentgeltlich gewährte Recht zur Veröffentlichung dieses Artikels.

### Mein Jahr in der Selbsthilfegruppe

Am 19. Oktober 2005 habe ich meinen Sohn Andreas durch Suizid verloren. Auf diese Weise einen Menschen zu verlieren wirft Fragen auf, kostet viel Energie und Substanz. Warum gerade mein Sohn? Habe ich als Mutter versagt? Wieso ist mir nichts aufgefallen? Ich stellte mir Fragen um Fragen und Antworten fand ich keine.

Kurz nach dem Tod von Andreas schrieb mir eine betroffene Mutter und zeigte sich solidarisch mit meinem Schicksal. Sie erlebte die gleiche Einsamkeit, Schuldgefühle und Hilflosigkeit wie ich. Auf Grund dieses Briefes habe ich telefonisch Kontakt aufgenommen. Es tat gut, mit einem Menschen zu sprechen, der in der gleichen Situation stand und eins zu eins mitreden und mitfühlen konnte. Es wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass ich nicht allein mit meinem Schicksal war, sondern noch viele Mitmenschen mit diesem Trauma fertig werden mussten, um ihren eigenen Weg weiter zu gehen. Da wurde mir zum ersten Mal bewusst, geteiltes Leid ist halbes Leid. Diese Erkenntnis veranlasste mich, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Im Bericht in der Zeitung fand ich dann auch die nötige Adresse und Informationen, um mich in einer Selbsthilfegruppe anzumelden.

Am Anfang war ich sehr skeptisch. Auf wen treffe ich hier? Wie funktioniert so eine Gruppe? Wie bringe ich mich in diese Gruppe ein? Verkrafte ich die zusätzlichen Geschichten und Gefühlsausbrüche der anderen Teilnehmer? Habe ich die Kraft in dieser Trauer- und Verarbeitungsphase, mich mit Suizid im Allgemeinen auseinanderzusetzen?

Es hatten sich 6 Personen zur Selbsthilfegruppe gefunden und Silvia Skerlak konnte das Datum zum ersten Treffen und Kennenlernen bekannt geben. Mit gemischten Gefühlen und einer gewissen Erleichterung besuchte ich unser erstes Treffen. Ich fand eine

## Aktuelles – Mein Jahr in der Selbsthilfegruppe

---

sympathische Frauenrunde vor. Wir stellten uns einander vor und erzählten uns in Kurzform, wen wir verloren hatten.

Wir waren alle einverstanden, in dieser Gruppe zu bleiben und uns zirka alle 3 Wochen zu treffen. Am Anfang waren wir uns fremd. Mit der Zeit entstand eine geschlossene und vertraute Gruppe. Jeder der Teilnehmer bekommt Gelegenheit seine selbst geschriebene Geschichte auf seine eigene Weise vorzutragen und zu erzählen. Es war für mich eine gute Erfahrung, diese Geschichte zu deponieren und mich selbst davon zu befreien. Es brachte mich ein grosses Stück weiter im Verarbeitungsprozess. Mein Rucksack ist ein Stück leichter geworden. Die anderen Geschichten berührten mich auch sehr. Die Menschen, die Suizid begehen, haben viele gemeinsame Eigenschaften und Verhaltensformen. Diese Erkenntnis hat mir gezeigt, dass man gewisse Gegebenheiten nicht unterbrechen und aufhalten kann, sie geschehen einfach. Es gibt Menschen, die finden ihren Ort auf dieser Welt nicht und können keine Wurzeln fassen, die ihnen die nötige Kraft zum Leben geben.

Meine Erfahrungen und Begegnungen mit gleich Betroffenen in der Gruppe möchte ich nicht missen. Jeder Mensch ist eine Persönlichkeit mit eigenen Empfindungen und Gefühlen und muss diese Lebensphase allein meistern. Es gibt kein Rezept. In der Gruppe habe ich die nötige Unterstützung gefunden und bin auf offene Herzen gestossen, die mir die nötige Kraft geben, die Trauer zu durchleben, um gestärkt und positiv in die Zukunft zu schauen.

Jacqueline Eggenschwiler

## Weltsuizidpräventionstag 2007

10. September 2007

Suizid ist leider ein weltweites Problem. Aus diesem Grunde hat die Internationale Vereinigung für Suizidprävention (IASP) in Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahre 2003 den „World Suicide Prevention Day“ ausgerufen und weltweit auf den 10. September festgelegt.

Wie schon im vergangenen Jahr hat der Verein Refugium auch 2007 den WSPD zum Anlass genommen, in der Öffentlichkeit auf das noch immer sehr grosse Tabuthema Suizid aufmerksam zu machen. In Worten und Bildern zeigen wir Ihnen gerne, wie wir den Kontakt zur Bevölkerung gesucht und wie wir auf unsere Anliegen aufmerksam gemacht haben.

\* \* \* \* \*

Am 10. September 2007, abends um 18.00 Uhr, fand in der Offenen Kirche Elisabethen in Basel eine Gedenkfeier für durch Suizid betroffene Menschen statt. Der Verein Refugium hat durch seine Regionalvertretung Basel bei der Vorbereitung dieser Gedenkfeier aktiv mitgewirkt, während Herr Pfarrer André Feuz der Basellandschaftlichen Zeitung ein Interview gegeben hat, das wir für Sie nachstehend gerne abdrucken möchten:

*Herr Feuz, warum findet in der Offenen Kirche Elisabethen ein Gottesdienst für Menschen statt, die von einem Suizid betroffen sind?*

André Feuz: Das hat verschiedene Gründe. Zum einen wird jeweils am 10. September weltweit der „World Suicide Prevention Day“ begangen. Diesen Gedenktag gibt es erst seit ein paar Jahren. In

Bern hat man aus diesem Anlass schon in früheren Jahren eine Gedenkfeier angeboten. Betroffene sind dann in Basel an uns herangetreten und haben gefragt, warum es dieses Angebot in Basel nicht gibt. Und das war eine berechtigte Frage, denn der Suizid ist hier wie dort ein Thema, das in der Gesellschaft nach wie vor mit einem Tabu behaftet ist.

*Was wird mit der Gedenkfeier genau bezweckt?*

André Feuz: Wir wollen das Schweigen brechen. Es ist eine Tatsache, dass in unserem Land jedes Jahr rund 1400 Menschen Suizid begehen. Das sind etwa dreimal mehr Menschen, als im Strassenverkehr ihr Leben verlieren. Doch über den Suizid wird in der Gesellschaft geschwiegen. Und das hat eben Folgen. Die Angehörigen können die Trauerarbeit nur bedingt bewältigen, denn statt der Zuwendung erfahren sie oft Ausgrenzung und Unverständnis – dies meist, weil sich das Umfeld nicht getraut, das Thema Suizid anzusprechen. Hinterbliebene werden mit der Frage von Schuld konfrontiert. Aber sie können sich mit niemandem austauschen.

*Sie haben die Schuldfrage angesprochen. Die Religionen sind dabei ja nicht ganz unschuldig, oder nicht?*

André Feuz: Ja, das kann ich nicht verneinen. Das ist zugegeben ein heikles Thema. Es ist für mich klar, dass das Leben ein Geschenk Gottes ist und etwas Wertvolles, Einmaliges darstellt. Dem steht die uns von Gott gegebene Freiheit entgegen. Manchen Menschen fehlt die Kraft, das Geschenk noch als solches zu erkennen und zu (er)tragen. Wir wollen in unserer Feier aber nicht die Schuld ins Zentrum stellen, sondern das, was Jesus gelehrt und vorgelebt hat: Vergebung, Versöhnung und Liebe.

*Wie wird das Thema in der Feier konkret angegangen?*

André Feuz: Wenn wir uns vornehmen, das Thema Suizid zur Sprache zu bringen, dann ist Sprache auch im übertragenen Sinne gemeint. Mit Gebeten und Texten, Musik und Ritualen wollen wir uns

an die Menschen erinnern, die hinter der Zahl 1400 stehen. Bilder sollen uns einen möglichen Weg aufzeigen, das Unfassbare fassen zu können. Auch in musikalischen Beiträgen versuchen wir, eine Sprache zu finden, die helfen kann, die Gedanken und Erinnerungen zu ordnen. Es hat vielleicht auch etwas mit einer Abschiedsfeier zu tun, was wir mit unserer Gedenkfeier bezwecken. Und das ist eben nur möglich, wenn man das Leid zur Sprache bringen kann.

*Was kann man denn dafür tun, dass sich Menschen in Extremsituationen dem Leben und nicht dem Tod zuwenden?*

André Feuz: Nun, über die Frage der Prävention, die ja Programm des Gedenktages ist, haben auch wir uns Gedanken gemacht. Um die Zahl der Verkehrstoten zu reduzieren, wird viel Geld ausgegeben, was natürlich sinnvoll ist. Eine Kampagne, die Suizide zu verhindern versucht, ist mir bis heute aber noch nicht bekannt. Wahrscheinlich, weil man dies eben nicht „mit einem Helm auf dem Kopf“ oder mit einfachen Massnahmen bewerkstelligen kann. Der Kampf gegen den Alkoholismus oder gegen Drogenmissbrauch ist bestimmt ein Teilbeitrag, denn auch dort handelt es sich um einen Hilfeschrei von Menschen, die ihr Leben nicht mehr im Griff haben. Die Hilfe für Menschen mit Depressionen gehört ebenfalls dazu. Am Wichtigsten erscheint mir aber, das Schweigen zu brechen, denn der Tod ist der letzte „Gesprächspartner“, wenn kein Mensch mehr da ist, dem man sich anvertrauen kann.

\* \* \* \* \*

Die Refugium-Regionalvertretung Luzern hat bereits kurz nach Mitte August rund 30 Lokalzeitungen, Lokalradios und Lokalfernsehen zu einer Medienorientierung eingeladen. Erfreulich viele der Eingeladenen haben, soweit sie nicht selber teilnehmen konnten, vom

## Aktuelles – World Suicide Prevention Day

Angebot Gebrauch gemacht und die Pressemappe bestellt.

Die Regionalvertretung Luzern hat in Zusammenarbeit mit dem Verein Regenbogen und insbesondere unter tatkräftiger Mithilfe von einigen aussenstehenden, unserem Verein und unseren Zielen aber wohlgesinnten Menschen auf dem Bahnhofplatz Luzern beim Torbogen eine stark beachtete Mahnwache organisiert. Als Symbol für die jährlich rund 1400 Suizidtoten wurden 1400 Grabkerzen aufgestellt. Leider verhinderte ein vom Vierwaldstättersee herkommender, teils recht kräftiger Wind, dass die Kerzen brennen konnten. Das Ausblasen durch den Wind ging einfach schneller vor sich als das Wiederanzünden durch die vielen Helferinnen und Helfer.



An einem sehr gut dotierten Schriftenstand konnten den Besucherinnen und Besuchern viele lezenswerte Drucksachen übergeben und sehr viele Bücher zum Thema Suizid und Trauerbewältigung vorgestellt werden.

Obwohl das Thema Suizid in den Medien im Allgemeinen nach wie vor ein grosses Tabuthema ist, hat das Lokalfernsehen Tele Tell am Abend des 10. September ein Interview mit unserem Vorstandsmitglied Anita Bättig und einen informativen Bericht zum WSPD ausgestrahlt.

Die anwesenden Vereinsmitglieder konnten sehr viele interessante und eindrückliche Gespräche mit betroffenen und nicht betroffenen Menschen füh-



## Aktuelles – World Suicide Prevention Day

ren und wurden auch mit, zum Teil, ergreifenden Schicksalen konfrontiert.

Im Namen der Vereine Refugium und Regenbogen sei auch an dieser Stelle den verantwortlichen Mitarbeitenden der Stadt Luzern herzlich gedankt für die absolut kostenlose und unkomplizierte Überlassung des Bahnhofplatzes für diese Mahnwache.



## Wenn das Leben ausgelöscht wird

Bericht in der Basellandschaftlichen Zeitung vom 8. September 2007 zum WSPD

Nachstehender Beitrag entstand vor wenigen Wochen aus einem Gespräch zwischen Meta Zweifel und Marianne Reiner.

Marianne Reiner leitet die Refugium-Monatsrunde in Basel und vertritt die Region Basel im Vorstand des Vereins Refugium. Sie hat selbst einen Sohn verloren.

Im Begleittext zu einer Bilderfolge schreibt die Mal- und Kunsttherapeutin Marianne Reiner: „Buchstäblich von einem Moment zum andern musste ich akzeptieren, dass unser jüngerer Sohn mit 25 Jahren mitten aus seinem aktiven Leben den Suizid gewählt hatte.“ Ihre Worte gehen höchst zurückhaltend auf ein aufwühlendes Erlebnis ein, dessen traumatisches Nachbeben von den Hinterbliebenen meist nach Jahrzehnten noch gespürt wird. Die Unabänderlichkeit des Suizids muss akzeptiert werden. Aber wie alle Betroffenen fragt sich Marianne Reiner immer wieder, weshalb sich ihr Sohn Andres ein Leid angetan und Leid über seine Familie gebracht hat.

### *War das introvertierte Kind depressiv?*

Als kleines Kind hatte Andres den Tod seines zweijährigen Brüderchens Mark erlebt, erzählt sie. „Für unsere Familie war das ein zutiefst erschütterndes Ereignis, hatten wir doch schon einmal ein Kind verloren. Dieser zweite Verlust war umso schmerzlicher, als Mark – wir lebten damals in Mexiko – nach einer an sich einfachen Bruchoperation an einer Blutvergiftung starb.“ Während der ältere Sohn seine Fröhlichkeit behalten habe, habe sich Andres zu einem sehr introvertierten Kind entwickelt, das erst spät zu sprechen be-

gann. Der Bub schielte, musste an beiden Augen operiert werden. Im Kindergarten fühlte er sich unbehaglich, ermüdete rasch, nachts nässte er ein. Auch die Primarschulzeit erlebte er nicht freudvoll, am Unterricht nahm er nicht aktiv teil.

Die Eltern Reiner unternahmen alles, um dem Kind - dem es offensichtlich nicht an Intelligenz und Wahrnehmungsvermögen fehlte - Stabilität zu geben. „Der Kinderpsychiater sagte uns, aus einem introvertierten Kind könne man nun mal kein extravertiertes machen. Diese Einschätzung bot Marianne Reiner kaum Hilfe. Heute ist sie überzeugt, dass ihr Sohn depressiv war; „mittlerweile weiss die Kinder- und Jugendpsychiatrie, dass auch Kinder unter Depression leiden können.“

*„Shit happens“*

Im Gymnasium blühte Andres auf. Früh schon habe er eine erstaunliche Begabung für Computerarbeiten entwickelt, erzählt seine Mutter, „Seine Verschlossenheit jedoch blieb bestehen, ich musste sie respektieren.“ Die Mutter-Sohn-Beziehung war eng. Marianne Reiner – die bis vor kurzem als Kindergartenlehrkraft tätig war – sorgte für die Verlässlichkeit, die ihr Sohn brauchte.

Nach der Matura teilte Andres seinen Eltern mit, dass er Physik studieren und gleichzeitig mit zwei Kollegen ein Internet-Team bilden und eine Firma gründen werde. Den Traum einer Karriere als Militärpilot hatte er aufgeben müssen, die Sehbeeinträchtigung seiner operierten Augen war zu gross. Die Reaktion des jungen Mannes auf diese Absage: „Shit happens“ Er sprach nicht über Enttäuschung oder Frust. Andres machte die Rekrutenschule, stürzte sich dann wieder auf seine Tätigkeit. „Mein Sohn kam mir manchmal vor wie eine Kerze, die an beiden Enden brennt“, erinnert sich die Mutter.

Andres Reiner gab das Physikstudium auf, schrieb sich an der ETH für ein Informatikstudium ein. Als er 23 war, überraschte er seine Eltern, die sich kurz zu Besuch in den USA aufhielt, mit der Mail-Mitteilung, er werde aus dem Elternhaus ausziehen und sich eine

eigene Wohnung nehmen. Dass er gleichzeitig seine Ausbildung aufgab, erkannte man später als Warnsignal. Damals war seine Umwelt einfach perplex, dass der junge Mensch ganz unerwartet ein erstaunliches Talent für Tennis entwickelte, sich als Go-Kart-Pilot betätigte, Krafttraining betrieb. Diese Sprunghaftigkeit erschreckte die Eltern. Aber was sollten sie tun?

### *Schuss aus der Ordonnanzwaffe*

„Eine Woche vor seinem Tod setzte sich mein Sohn zu mir an den Küchentisch und teilte mir mit, dass er sein Studium wieder aufnehmen werde.“ Nachdem Andres von seinen Kollegen vermisst worden war, erkundigten sich die Eltern bei sämtlichen Spitälern, wandten sich an die Polizei. Andres lag in seiner Wohnung, hatte mit einem Schuss aus der Ordonnanzwaffe seinem Leben ein Ende gemacht.

Marianne Reiner fand Zugang zum Malen. „So habe ich den Boden unter meinen Füßen nicht ganz verloren. Die Sprache meiner Hände tat meiner Seele besser als Worte, die ich selbst nicht mehr hatte und auch kaum mehr in mich hinein lassen konnte.“

Sie hat zum Verein Refugium gefunden. Er steht Hinterbliebenen bei, die in ihrer Verzweiflung und mit ihren Fragen Verständnis, offene Ohren und ein offenes Herz suchen. „In meiner Tätigkeit im Vorstand des Vereins und als dessen Regionalvertreterin begegne ich manchmal Frauen und Männern, die trotz aller Liebe und Fürsorge nicht wahrgenommen haben, dass ihr Partner, ihre Partnerin, Probleme hatte und sich vor ihnen verschloss.“ Die Menschen seien froh, mit einem Mitmenschen sprechen zu können, der wisse, was Verlust bedeute. Man dürfe aber auch einfach schweigen, zuhören.

schliessen möchte ich den kreis  
aus jahren liebe und leid  
und seine helle mitte sein

die mitte  
die geborgen  
in ihrem kreise ruht

alle wellen  
schatten und tiefen  
endlich verstehen

an jenem abend  
auf den keine nacht  
mehr folgt

Poesie-Post Nr. 99

## Eine Dezembergeschichte

von Marianna Polistena, Musikerin

Ein ernstes Gespräch unter vier Augen im Himmel. Der Vater sagt zu seinem Sohn: „Höre, mein geliebter Sohn, ich sehe keine andere Möglichkeit mehr, als dass du noch einmal zur Erde hinabsteigst und den Menschen noch einmal alles erklärst. Sie bräuchten das dringender denn je, denn sie haben überhaupt noch nicht begriffen, worum es geht. Und es wäre wichtig, dass sie etwas schneller lernen als bisher da unten. Sonst sehe ich schwarz.“

Darauf schwieg der Sohn für geraume Zeit. Dann antwortete er: „Vater, du weißt doch, wie ich darüber denke. Mehr tun als beim ersten Mal kann ich nicht. Und wir wissen beide, was sie daraus gemacht haben. Ich litt und starb, um sie ein für allemal zu erlösen, und sie bringen sich gegenseitig in unserem Namen um.“

Darauf der Vater: „Glaub mir, es fällt mir sehr schwer, dich darum zu bitten, aber anders geht es nicht. Von hier aus ist nichts zu machen, denn sie hören uns nicht. Und die, die meinen, sie hätten den direkten Draht zu uns hier, sind zu beschäftigt mit ihrer Organisation, so dass die Botschaft oft zu kurz kommt. Darum bitte ich dich, geh noch einmal runter.“

Der Sohn darauf: „Also gut, ich gehe. Aber lasse es mich diesmal auf meine Art versuchen.“

Und so kam er noch einmal auf die Erde. Er wurde geboren, hatte Eltern, die ihn liebten, doch im Unterschied zum ersten mal sagte er niemandem, wer er ist. Man sagt, er sei irgendwo auf der Welt und arbeite als Schuhmacher, und es sei nichts Auffälliges an ihm oder an seinen Schuhen. Ausser, dass die, die sie tragen, nur noch den Weg ihres Herzens gehen können.

## Kinderbriefe an den lieben Gott

---



*Lieber Gott!*

*Ich habe vorige Woche Deine Kirche besucht.*

*Ich muss sagen, du wohnst sehr schön.*

*Anette*

---

*Lieber Gott!*

*Sind Jungen besser als Mädchen? Ich weiss, du bist ein Junge, sei fair!*

*Deine Gisela*

---

*Lieber Gott!*

*Bitte mach meine Schwester etwas hübscher, damit sie einen Mann kriegt!*

*Vielen Dank*

*Dein Gerhard*



*Lieber Gott!*

*Weihnachten sollte früher sein, denn so lange können Kinder wirklich nicht brav sein.*

*Deine Meike.*

---

### Generalversammlung

Die nächste Generalversammlung unseres Vereins findet am **Samstag, 15. März 2008**, statt.

Nähere Angaben zu Ort und Zeit geben wir Ihnen später mit der schriftlichen Einladung bekannt.

---

### Homepage

Unter der Adresse [www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch) bietet unser Verein seit Langem allen Interessierten im Internet eine Homepage an. Um die heutigen, technischen Möglichkeiten zu nutzen, hat sich der Vorstand für eine grundlegende Neugestaltung der Homepage entschieden.

Seit mehreren Wochen arbeiten unsere beiden Vorstandsmitglieder, Silvia Skerlak und Marianne Reiner, unter der umsichtigen Leitung von Mariannes Ehemann, Jacques Reiner, dem wir für seinen grossen Einsatz ganz herzlich danken, und unter Einbezug der spezialisierten Firma nextron internet team GmbH an einem neuen Internetauftritt. Vom Ergebnis dieser Arbeit werden nicht nur die Vorstandsmitglieder profitieren können. Neu wird ein Forum geführt, das allen Betroffenen und Interessierten Gelegenheit gibt, miteinander zu diskutieren.

Wenn Sie diese Rundschau in Händen halten, dürfte die neue Homepage bereits aufgeschaltet sein.

Besuchen Sie den Verein Refugium im Internet!

### Geleitete Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Menschen, die ihren/ihre LebenspartnerIn oder eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben. Die Treffen finden in der Regel während eines Jahres in 14-tägigen Abständen statt. Nach bis zu drei offenen Treffen wird die Gruppe jeweils für ein Jahr geschlossen, das heisst, es werden in dieser Zeit keine Neubetroffenen aufgenommen. Der Gruppenstart der jeweiligen Gruppen hängt von der Anzahl verbindlicher Anmeldungen ab.

- Basel:** Die Gruppe ist im Aufbau. Anmeldungen werden gerne entgegen genommen.
- Bern:** Start einer neuen Gruppe voraussichtlich im Dezember 2007  
Anmeldungen werden gerne entgegen genommen.
- Luzern:** Die aktuelle Gruppe hat im Januar 2007 begonnen.  
Start einer neuen Gruppe voraussichtlich im Frühling 2008.
- Zürich:** Der Termin für den Start einer neuen Gruppe ist noch nicht bekannt.  
Weitere Anmeldungen werden gerne entgegen genommen.

Weitere Informationen: Tel.: 0848 00 18 88 (Mo – Fr, 8.00 – 17.00 Uhr) ,  
E-mail: [info@verein-refugium.ch](mailto:info@verein-refugium.ch) oder Homepage: [www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch).

### Monatsrunde

Die Refugium Monatsrunde bietet allen Hinterbliebenen nach Suizid die Möglichkeit, sich einmal im Monat in geselligem Rahmen zu begegnen und Freundschaften zu pflegen. Die Teilnahme an der Monatsrunde ist nicht verbindlich, eine An- oder Abmeldung nicht erforderlich. Die Monatsrunde wird von einem Mitglied des Vereins Refugium betreut. Als Kennzeichen steht eine Kerze auf dem Tisch.

- Basel:** Jeweils erster Mittwoch im Monat, 19.00 – 21.00 h,  
Restaurant Steinen-Pick, Radisson SAS,  
Steinentorstrasse 25, 4051 Basel
- Bern:** Jeweils erster Montag im Monat, 19.00 – 21.00 h,  
Bahnhofrestaurant Cavallo, Bubenbergplatz 8, Bern
- Luzern:** Jeweils erster Donnerstag im Monat, 19.00 – 21.00 h,  
Restaurant Mövenpick, Pilatusstrasse 14 (Neustadt), Luzern
- Zürich:** Jeweils erster Dienstag im Monat, 19.00 – 21.00 h,  
Restaurant Les Arcades, Hauptbahnhof Zürich

**REFUGIUM**  
**Verein für Hinterbliebene nach Suizid**  
Lindenbühl 166 A, 3635 Uebeschi

**Sie erreichen uns unter:**  
Telefon 0848 00 18 88 (Mo – Fr, 8.00 – 17.00 Uhr)  
oder e-mail: [info@verein-refugium.ch](mailto:info@verein-refugium.ch)

**Internetadresse:**  
[www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

**PC-Spendenkonto: 30-772650-3**

**REFUGIUM Vorstand:**  
Silvia Maria Skerlak (Präsidentin)  
Jolanda Just (Sekretärin)  
Walter Wirz (Kassier)  
Marianne Reiner (Region Basel)  
Barbara Johanna Weil (Region Bern)  
Anita Bättig (Region Luzern)  
Tanja Vollenweider (Region Zürich)

---

**Impressum:**

Herausgeber:	Verein REFUGIUM
Auflage:	400 Exemplare
Redaktionsadresse:	Anita Bättig, Mühle/Rigiweg, 6354 Vitznau e-mail: <a href="mailto:anita.baettig@lups.ch">anita.baettig@lups.ch</a>
Lektorat:	Felicitas Hänni
Grafische Gestaltung Deckblatt:	Andrej Märffy
Druck:	Consol, Zug
Versand:	Jolanda Just
Nächste Ausgabe:	Frühling/Sommer 2008
Redaktionsschluss:	31. März 2008